



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Kokoshühnchen mit Kürbis-Kartoffelstampf

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 35 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 4 Hühnerbrustfilets
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 80 g Kokosraspeln
- 80 g Semmelbrösel
- 400 ml Milch, 1,5 %
- 250 ml Wasser
- Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kokoshühnchen mit Kürbis-Kartoffelstampf

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett	47,6 g Kohlenhydrate	48,2 g Eiweiß	9 g Ballaststoffe	554 kcal
Brennwert				

Kokoshühnchen mit Kürbis-Kartoffelstampf

1▫ Vorbereitung:

Den Ofen auf 180°C vorheizen. 1 kg festkochende Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Die gegarten Kartoffeln auf ein Sieb geben und etwas ausdampfen lassen.

2▫ Hähnchen panieren:

4 Hühnerbrustfilets mit **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** würzen und in 2 EL Mehl wenden.

2 Eier in einer Schüssel verquirlen.

80 g Kokosraspeln mit 80 g Semmelbrösel vermischen.

Die Filets erst durch die Eimasse ziehen, dann in der Kokos-Brösel-Mischung wenden.

3▫ Anbraten & Garen:

Etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen.

Die panierten Hühnerbrustfilets von beiden Seiten goldbraun anbraten, anschließend auf ein Backblech legen.

Für ca. 7 – 8 Minuten im Ofen fertig garen.

4▫ Kürbis-Kartoffelstampf:

400 ml Milch (1,5 % Fett) in einem großen Topf erwärmen.

35 g **GEFRO Kürbis Cremesuppe** einrühren und aufkochen.

Die gekochten Kartoffeln durch eine Presse drücken, in den Topf geben und unter ständigem Rühren zu einem glatten Püree verarbeiten.

5▫ Soße zubereiten:

250 ml Wasser in einem weiteren Topf erwärmen, 25 g **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren und aufkochen.

2 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, in die Soße geben und kurz ziehen lassen.

6▫ Anrichten & Servieren:

Die Kokoshühnchen aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten.

Dazu den Kürbis-Kartoffelstampf und etwas Soße geben – sofort servieren.

▫ Tipps & Varianten:

▫ **Tipp:** Für eine fruchtige Note etwas frisch geriebenen Ingwer in den Kürbis-Kartoffelstampf geben.

▣ **Variante:** Wer es würziger mag, verfeinert die Kokospanade mit einer Prise GEFRO Paprika-Chili Würzmischung.

▣ **Nicht vergessen:** Die panierten Hühnchen lassen sich gut vorbereiten und bis zum Braten kühl stellen – ideal, wenn Gäste kommen.